

【2024^{ねん ど}年度】

が い こ く じ ん
外国人の
やさしい^{にほん こ}日本語
みなさまへ

こ そだ が い ど
子育てガイド

こ く ぶん じ し
国分寺市

子どもを生む・育てる

妊娠・出産・子育て

妊娠は、おなかに赤ちゃんが できることです。
妊娠したら、すぐ 病院に 行って ください。



妊娠届

妊娠したら、「妊娠届」を 出します。
妊娠届は、妊娠してから 11週（3か月）までに、妊娠した人か
家族の人が 出します。
このとき、「母子健康手帳」と「母と子の保健バッグ」を もらいます。

出す ところ

いずみプラザ内

子育て相談室

☎ 042-321-1801

子育て相談室に 持っていくもの

写真が ある 身証明書（運転免許証や 在留カードなどの IDカード）

聞く ところ

子育て相談室 ☎ 042-321-1801

時間

月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時まで



母子健康手帳

妊娠届を 出すと、「母子健康手帳」と「母と子の保健バッグ」を もらうことが できます。
母子健康手帳は、妊娠している お母さんや 赤ちゃんの 体について 書く 手帳（ノート）
です。赤ちゃんが 生まれてから 小学生になるまで、体の大きさや 予防接種（病気にならな
いための 注射）についても 書きます。

- 外国語（英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・インドネシア語・タイ語・
タガログ語・ベトナム語）の母子健康手帳も あります。

母子健康手帳

母と子の保健バッグの中身

バッグの中には
①～③が
入っています

① 妊婦健診受診票	妊婦健康診査の お金が 安くなる 紙です。
② 出生 通知書	赤ちゃんが 生まれたら、市役所の 子育て相談室に 「出生通知書」 を 出します。（封筒 または はがき で 送ります。）
③ 子育て 支援 サービスの紙	子育て（赤ちゃんを生んで育てる）について 相談する ところや、 情報を 知る ところが 書いて あります。

き 聞く ところ 子育て相談室 ☎ 042-321-1801



妊婦健康診査（妊婦健診）

妊娠したら、病院に 行って 検査（健康かどうか 調べる）を 受けます。
妊娠してから 赤ちゃんが 生まれるまで、14回ぐらい 検査を 受けます。
「母と子の保健バッグ」に、妊婦健診受診票が 14枚あります。
妊婦健診受診票を 病院に 持って 行くと、検査の お金が 安く
なります。

き 聞く ところ 子育て相談室 ☎ 042-321-1801



しゅっしょうとどけ 出生届

子どもが 生まれたら、「出生届」を出します。
出生届の 紙は、市役所や 病院で もらうことが できます。
子どもが 生まれてから 14日以内（生まれた日を含む）に 出して ください。

だ 出す ところ

お父さんと お母さんが 住んでいる ところや、
本籍が ある ところの 役所か、子どもが 生まれた ところの 役所

し みん か も 市民課に 持っていくもの

- 出生届
（出生届の 右側の「出生証明書」は、病院で 書いて もらいます。）
- 母子健康手帳

き 聞く ところ

し みん か
市民課

☎ 042-325-0111★

こくみん けんこう ほけん 国民健康保険

国民健康保険に 入っている 人は、子どもも 国民健康保険に 入らなければなりません。

しゅしんむ ところ

保険年金課 ※会社などの 健康保険に 入っている 人は、会社に 聞いて ください。

ほけん ねんきん か も 保険年金課に 持っていくもの

- 国民健康保険証
- 子どもの パスポート
- 子どもの 在留カード

き 聞く ところ

ほ けん ねんきん か
保険年金課

☎ 042-325-0111★

児童手当

日本で 住所の 登録を している 人が、もらうことが できる お金です。
子どもが 生まれてから 高校生年代するまで（18歳に なった 最初の 3月31日まで）、
もらうことが できます。1か月に もらう お金：10,000円から30,000円まで。

申し込みについて

子どもが 生まれた月の 最後の日までに 申し込みます。

●たとえば、子どもが 7月10日に 生まれたら→7月31日までに 申し込みます。

*子どもが 生まれた日が 月の 最後の日に近いとき、子どもが 生まれた日の 次の日から 15日以内に 申し込みます。

●たとえば、子どもが 7月30日に 生まれたら→8月14日までに 申し込みます。

子ども子育て支援課に 持っていくもの

●健康保険証などを コピーした 紙（1枚） ●銀行の 口座番号

申し込む ところ

子ども子育て支援課

聞く ところ

子ども子育て支援課 ☎ 042-312-8652・8653

乳幼児医療費助成

0歳から 小学校に 入学するまで（6歳になった 最初の 3月31日まで）の 子どもが、病気が
けがをして 病院に 行ったとき、病院に 払う お金が 無料（0円）に なります。
健康保険を 使うことが できるときだけです。
子どもが 生まれてから 90日以内に 申し込みます。

申し込み ところ

子ども子育て支援課

子ども子育て支援課に 持っていくもの

●健康保険証などを コピーした 紙（1枚） ※あとで 郵便で 送ることも できます。

聞く ところ

子ども子育て支援課 ☎ 042-312-8652・8653

こ どもを そだ てることについて そうだん 相談できるところ

こ そ だ そ う だ ん
子 育 て 相 談

17歳までの こ どもの そうだん 相談が できます。

き 聞く ところ こそだ そうだんしつ
子育て相談室

☎ 042-572-8138

※令和7年4月から ☎ 042-321-1809

こ どもの せわ きょういく 世話や教育を するところ

こ そ だ し せ つ
子 育 て 施 設ほ い く え ん
保 育 園

お父さんや お母さんが 仕事や 病気などで こ どもの せわ が できないとき、こ ども
を 預かって 世話をします。0歳から 5歳まで（小学校に 入学するまで）の こ どもが、
通うことが できます。

に ん か が い ほ い く し せ つ
認 可 外 保 育 施 設● 認証保育所 ほいくしょ りよう ひと りよう ほいくしょ そうだん
認定保育所 保育所を 利用したい 人は、利用したい 保育所に 相談して ください。よ う ち え ん
幼 稚 園

3歳から 5歳まで（小学校に 入学するまで）の こ どもが、通うことが できます。

ようじきょういく
幼児教育・
ほいく むしょうか
保育の無償化
などこ そ だ し せ つ ほ ら かね
子育て施設などに 払う お金が
むりよう やす せいで
無料 または 安くなる 制度が あります。き 聞く ところ ほ い く よ う ち え ん か
保育幼稚園課

☎ 042-312-8648

■ ウェブサイト

<https://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1008608/1008670/1020864.html>

相談する・情報を知る・交流する



外国人のみなさんへの支援



国分寺市国際協会 (Kokubunji International Association)

国分寺市国際協会 (KIA) は、外国人が 国分寺市で 生活するための 手伝いをする ボランティア団体です。日本人と 外国人が お互いの ことばや 文化などを 知り、安心して 一緒に 生活するために、いろいろな 活動を しています。

- 日本の生活で わからないことや 困ったことが あるとき、相談することが できます。
 - 日本語の 勉強が できます。
 - 日本人と 外国人が 集まって 交流する イベントを します。
 - 外国人の 小学生や 中学生の 勉強を 手伝います。
- 興味のある 人は、KIAに 連絡して ください。

住所：国分寺市光町1-46-8 ひかりプラザ1階

☎ 042-505-6132 ■ FAX : 042-505-6138 ■ Email : info.1991kia@gmail.com



東京都多言語相談ナビ

15の 外国語で 話すことができます。

☎ 0120-142-142

■ 相談できる 時間：午前10時から午後4時まで
(土曜日、日曜日、祝日は 休みです。)



東京都多文化共生ポータルサイト

- 外国人の ための 情報
- ウェブサイト：<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/#>



病院で病気やけがを治すとき相談できる ところ

医療情報

東京都医療機関・薬局案内サービス

外国語で、病気やけがを診る病院や日本の医療（病院で病気やけがを治す）について、情報を知ることができます。
ウェブサイトで、外国語で相談できる東京都の病院を調べることができます。

外国人向け医療情報サービス（東京都）

☎ 03-5285-8181

■ 相談できる 時間：毎日 午前9時から午後8時まで

■ 外国語（英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語）で相談できます。

医療情報ネット（厚生労働省）

■ ウェブサイト： <https://www.iryoku.teikyouseido.mhlw.go.jp>



AMDA 国際医療情報センター

☎ 03-6233-9266

■ ウェブサイト： <https://www.amdamedicalcenter.com/>





育児支援家庭訪問事業（育児支援ヘルパー）

子育てについて、相談する 人や 手伝う 人が 近所に いないとき、ヘルパー（子育てを 手伝う 専門の 人）が 家に 来て、子どもの 世話や 家事を 手伝います。ヘルパーが 必要なとき、相談して ください。

き 聞く ところ 子育て相談室

042-572-8138

※令和7年4月から 042-321-1801

ショートステイ

2歳から 15歳（中学生）までの 子どもが 利用できます。
預ける ときは お金がかかります。
子どもを 預ける 必要が あるときは 相談して ください。



き 聞く ところ 子育て相談室

042-572-8138

※令和7年4月から 042-321-1809

ファミリー・サポート・センター

子どもの 世話を 手伝う 人を 紹介 できます。
生まれて57日から 12歳（小学校6年生）までの 子どもがいる 人が、利用できます。

サービスについて

- 子どもを 学校や保育園などに 迎えに 行きます。
- お父さんやお母さんが 用事があるときや 少し休みたいとき、子どもの 世話を します。

*このサービスは お金がかかります。かかる お金：1時間 800円から900円まで
利用する 前に、ファミリー・サポート・センターに 登録して ください。

き 聞く ところ 国分寺市ファミリー・サポート・センター 042-300-6061

※令和7年4月から子育て相談室 042-321-1801

他のサービス

● 一時保育

● 緊急一時保育

● 病児・病後児保育

き 聞く ところ 保育幼稚園課

042-312-8648

ちいさ 地域で 交流する

地域のサポートサービス

地域交流

子ども お父さんや お母さんが 一緒に 遊んだり、集まった 人と 話したり
交流したり することが できます。無料で 利用できます。

- 児童館
- 親子ひろば
- 公園

き 聞く ところ

子ども子育て支援課
子育て相談室

☎ 042-312-8650・8651

☎ 042-572-8138

※令和7年4月から ☎ 042-321-1801

日本語教室

■ 朝のクラス 場所：本多公民館など 時間：毎週金曜日 午前10時から12時まで

■ 夜のクラス 場所：福祉センター 時間：毎週水曜日 午後7時から9時まで

※ 参加するときは、国分寺市国際協会の 会員になるための お金（2,000円/年）が いります。

■ 親子のクラス 場所：相談してください 時間：相談してください

き 聞く ところ

国分寺市国際協会

☎ 042-505-6132

■ ウェブサイト：

<https://www.1991kia.jp/japaneseclass-jp/>



生活日本語教室

■ 場所：光公民館 ■ 時間：毎週水曜日 午前10時から11時30分まで

き 聞く ところ

光公民館

■ Email：hikari-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp

（※メールは 英語・中国語などで 書いても いいです。）

☎ 042-576-3991

（※電話は 日本語で 話して ください。）

